ధ్యానం శరణం గచ్ఛామి

స్వామి మైత్రేయ

ధ్యానం శరణం గచ్ఛామి

స్వామి మైత్రేయ

ప్రథమ ముద్రణ	: నవంబర్ 2011
ప్రతులు	: 1000
మూల్యము	: **రూ. 289/-**
సర్వహక్కులు	: రచయితవి
ముఖచిత్రాలంకరణ & ముద్రణ	: కాక్స్టన్ ఆఫ్‌సెట్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ 11-5-416/3, రెడ్ హిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 004. ఫోన్: 040 - 2339 5969
ప్రతులకు	: **శ్రీమతి జయ మైత్రేయ** ఫ్లాట్ నెం. 2-201, సాయికృష్ణ బ్లాక్, సాయిాస్ డ్రీమ్ కాజిల్ 2-123, నిజాంపేట్ రోడ్, కూకట్‌పల్లి, హైరదాబాద్ - 500 072. ఫోన్: 040-23156070 **శ్రీమతి కే.బి. లక్ష్మి** 17-141, కమలానగర్, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, హైదరాబాద్- 500 060 ఫోన్: 040-24050754 సెల్: 97015 11618

అంకితం

"జ్ఞానోదయం పొందినవాడే బుద్ధుడు"

ఏ చ బుద్ధా అతీత చ
ఏ చ బుద్ధా అనాగతా
పచ్చుప్పన్న చ ఏ బుద్ధా
అహం వందామి సబ్బాద

నిన్నటి బుద్ధులకు, రాబోయే బుద్ధులకు, నేటి బుద్ధులకు నేను సర్వదా నా గౌరవాభివందనలు తెలుపుకుంటున్నాను.

'ఇమాయ ధమ్మను ధమ్మపతిపత్తయా'

తొలి అడుగు నుండి నా గమ్యం చేరేవరకూ
నేను ధర్మపథంలోనే నడచుకుంటాను.

- స్వామి మైత్రేయ

విషయ సూచిక

అధ్యాయం - 1 (మనసు - ధ్యానం)

1.	అసంపూర్ణ మానవ మనసు సంపూర్ణమైన మనసు చేయడమే ధ్యానం	...	1
2.	ధ్యానమంటే దేవుణ్ణి వదిలేయడం కాదు – ఇంకా గట్టిగా పట్టుకోవడం	...	13
3.	మర మనిషివి కావొద్దు – ధ్యానంతో మంచి మనిషివి కావాలి	...	19
4.	పరిపూర్ణ మనసే పరమాత్మను చేర్చగలదు	...	21
5.	సంపూర్ణంగా జీవిస్తూనే దైవత్వాన్ని పొందగలవు	...	29
6.	సంస్కారాల శేషం లేని శూన్య స్థితికి చేరుకో	...	38
7.	ధ్యానం – జీవితం	...	41
8.	అర్ధనారీశ్వర తత్వం – ధ్యానంతో సంబంధం	...	47
9.	మనో సాగర మథనమే ధ్యానం	...	52
10.	స్వేచ్ఛ, విముక్తి ధ్యానంద్వారా సాధ్యం	...	58
11.	సంస్కారాలున్నంత వరకూ మాయ తప్పదు	...	68
12.	ధ్యానం అనుభవాలకోసం కాదు	...	82
13.	జన్మరాహిత్యానికి ధ్యానం	...	86

14. జీవితమే ధ్యానం ... 88

15. ఇంద్రియాల మైత్రి – మనసు, తన్మాత్రలతో అనుబంధం ... 91

16. ధ్యానంతో జరిగే మార్పులు ... 100

అధ్యాయం - 2 (యోగ - ధ్యానం)

1. అష్టాంగాలు – ధ్యాన పథం ... 105

2. ధ్యానానికి నిష్ట, నియమాలు ఏవైనా అవసరమా? ... 109

3 శరీరానికీ, ఆత్మకీ మధ్య అడ్డుగోడ మనసు – ఈ అడ్డుగోడను తొలగించడానికే ధ్యానం ... 122

అధ్యాయం- 3 (ధ్యాన పద్ధతులు)

1. ఆరోగ్యం, ఆనందం, సమతుల్యం, ఆధ్యాత్మిక వికాసాన్ని కలిగించే ధ్యాన పద్ధతులు ... 133

2. విశ్రాంత స్థితిని కలిగించే ధ్యాన పద్ధతులు ... 162

అధ్యాయం-4
(ప్రశాంతతకు మరియు అంతర్ముఖం కావడానికి ఉపకరించే ప్రక్రియలు)

1. ధ్యానానికి ఉపకరించే ప్రక్రియలు ... 169

2. ధ్యానసాధనకు ప్రాణసాధన ... 176

3. శ్వాస ప్రమాణాలు ... 180

4. ప్రాణాయామంతో ప్రాణ ప్రతిష్ఠ ... 183

5. కోరిక మీరు వదిలేయడం కాదు – మిమ్మల్నే కోరిక వదిలేయాలి ... 192

6. భావోద్వేగాల శుద్ధితో ధ్యానంలో నిశ్చలత ... 201

7. ధ్యానానికి అనుకూలంగా ఉండే ఆహారం ... 205

8. సంపూర్ణమైన స్వచ్ఛతే ధ్యానానికి దగ్గర చేస్తుంది ... 212

9. ఉపవాసం ధ్యానానికీ, దైవానికీ సుగమం ... 215

10. అంతర్మౌనంతో అంతర్ముఖులు కండి ... 219

11. దండ, కమండలాల విశిష్ఠత ... 222

12. శక్తి చక్రాల జాగృతి– ధ్యానంతో ఆధ్యాత్మిక పురోగతి ... 225

13. శక్తి చక్రాలు – జన్మ రాహిత్యం ... 235

14. ధ్యానంలో ముద్రలు ఎలా ఉపకరిస్తాయి? ... 242

15. ధ్యానానికి సమయం, సందర్భం ఉండాలా? ... 253

16. ఇద్దరయిన ఒక్కడు ... 258

17. మధ్యస్థం ధ్యానానికి శ్రేయస్కరం ... 262

అధ్యాయం -5 (మహా గురువుల బోధనలు)

1. జీవుడు దేవుడు కావాలంటే ధ్యానం ... 267

2. శివ సూత్రాలన్నీ తురీయ స్థితికి చేర్చగలిగే ధ్యాన మార్గాలే ... 275

3. బుద్ధుడు – ధ్యానం ... 280

4. పరిశుద్ధ హృదయాన్ని, దైవత్వాన్ని ఇచ్చేది ధ్యానమే ... 295

అధ్యాయం-6 (మైత్రేయ ధ్యాన పద్ధతులు)

1. ఉత్సాహ ధ్యానం (ప్రాథమిక ధ్యాన పద్ధతి) ... 303

2. మైత్రేయ ధ్యానం (మాధ్యమిక ధ్యాన పద్ధతి) ... 312

3. మైత్రేయ సమాధి (ఉన్నత ధ్యాన పద్ధతి) ... 321

   లయ సమాధి

ధ్యానం - సన్నిధానం ... 337

ముగింపు ... 342

అధ్యాయం - 1

మనసు - ధ్యానం

అసంపూర్ణ మానవ మనసును సంపూర్ణమైన మనసు చేయడమే ధ్యానం

స్థూల రూపంలో ఉన్న మనసే శరీరం. సూక్ష్మరూపంలో శరీరమే మనసు. మన భౌతిక శరీరం అనేక వ్యవస్థలు, అంగాలు, భాగాలతో కూడుకొని ఉంది. వీటన్నిటినీ కలిపితే ఏర్పడేదే శరీరం. ఇందులో ఒక్కొక్క వ్యవస్థ కొన్ని అవయవాల కూటమి. ప్రతీ అవయవం కొన్ని కండరాల కూటమి. ప్రతీ కండరం కొన్ని కణాల కూటమి. ప్రతీ కణమూ కొన్ని 'కలాపాల' కూటమి. ఈ విభజన 'కలాప' వద్ద ఆగిపోతుంది. అంతకంటే విభజన అసాధ్యం. అయితే, ఇక్కడ గ్రహించవలసిన విషయమేమిటంటే, ప్రతీ కలాపాలో మనసు దాగి ఉంటుంది. దాని ప్రభావం వల్లనే, దానిలో ఇమిడి ఉన్న గతం తాలూకు జ్ఞాపకాల ప్రభావంవల్లనే మనలో ఆలోచనలు ఉద్భవిస్తున్నాయి. ఒక ఉదాహరణ చూడండి – వటవృక్షం (మర్రిచెట్టు) యొక్క బీజం ఎంత ఉంటుంది? చాలా చిన్నగా ఉంటుంది కదా! ఆ గింజలోనుంచి వచ్చిన మొక్కే అంత పెద్ద వృక్షంగా మారుతోంది. అంటే – మనం చాలా పెద్దదని చూసే పెద్ద చెట్టులోని అన్ని భాగాలూ అత్యంత సూక్ష్మరూపంలో ఆ చిన్ని విత్తులో దాగి ఉన్నాయనేగా! అలాగే, మన శరీరంలో అత్యంత సూక్ష్మభాగమైన 'కలాపా'లో మనసు అతి సూక్ష్మరూపంలో ఉందన్నమాట. అలాంటి కోటానుకోట్ల కలాపాల కలయిక ద్వారా ఏర్పడేదే మన భౌతిక శరీరం.

మరి 'సూక్ష్మశరీరమే మనసు (Subtle body is mind)' అంటే ఏమిటి?

ఇంగ్లీషులో 'Subtle' (సటిల్) అనే పదానికి అర్థం 'వివరించడం కష్టమయ్యే విషయం' అని ఇవ్వబడింది. అంటే, అత్యంత సూక్ష్మరూపంలో, సున్నితంగా ఉండే విషయమన్నమాట. ఇక్కడ మనం చెప్పుకునే శరీరంలోని అతి సూక్ష్మభాగం 'కలాప'లో ఉన్న మనసు కూడా అలాంటి 'సటిల్' స్థితిలోనే ఉంటుందని తెలుసుకోవాలి.

మనం పుట్టినప్పుడు – **మొదటిసారిగా మానవుడిగా పుట్టినప్పుడు 'మనసు' అనేది ఉందా? లేదు.** దేవుడు కేవలం శరీరాన్ని మాత్రమే సృష్టించాడు. మనిషే మనసును సృష్టించుకున్నాడు. అందుకే ఇన్ని ఇబ్బందులు. పుట్టుకతో మనసనేది లేదు కాబట్టి సంస్కారాలు కూడా లేవు. ఇది మొట్టమొదటిసారిగా మానవుడుగా పుట్టినప్పటి మాట. దేవుడు సృష్టించిన ఆ శరీరంలోనే అనేక అవయవాలు, వ్యవస్థలు, జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాలతో పాటు హృదయం, మెదడు మొదలైన భాగాలెన్నో ఉన్నాయి. అలా ఉన్నప్పుడు ఏ ఇబ్బందులూ లేవు. తరువాత మనిషి సృష్టించుకున్న మనసుతోనే అన్ని బాధలూ మొదలయ్యాయి. పైన చెప్పినట్టు, మనసు అంటే దానికొక ఆకారంగానీ, ద్రవ్యరాశిగానీ లేని ఒక అనిర్వచనీయమైన, 'ఇదీ' అని చెప్పలేనిది. దానిలో ఉండేవన్నీ నమ్మకాలు, ఊహలు, కట్టుబాట్లు, సంస్కారాలు, ముసుగులు – సమాజం ద్వారా సృష్టించబడినవన్నీ ఉంటాయి. ఇవన్నీ మనిషి సృష్టించుకున్నవే. అందులోనుంచి పుట్టినవే సత్వ, రజస్, తమో గుణాలు (త్రిగుణాలు). ఇలాంటి గుణాలలో, నమ్మకాలలో ఏదో ఒక దానిలో చిక్కుకుపోవడం వల్లనే 'మనసు' ఏర్పడుతుంది. తల్లిదండ్రుల ద్వారా, సమాజంలోని వ్యక్తుల ద్వారా ఇవన్నీ ఏర్పడుతున్నాయి. తల్లిదండ్రులు ఏదో ఒక మతాన్ని, ఒక ఆచారాన్ని ఇది మంచి, ఇది చెడు అని నమ్మారు. వారిద్వారా సంక్రమించిన ఆచారాలు, వ్యవహారాలు, కట్టుబాట్లకు మనం ప్రాముఖ్యత, ప్రామాణికత ఆపాదించడం జరిగింది. వాటి ఆధారంగా అన్నిటినీ చూడడంవల్ల 'మనవాళ్ళు చేసినవే

సక్రమమైనవి’ అనే నమ్మకం మనలో నిలిచిపోవడంవల్ల మనల్ని మనమే చెడగొట్టుకున్నాం. శరీరం దేవుడు సృష్టించింది కాబట్టి అందులోని భాగమైన హృదయం దేవుడికి అత్యంత సమీపంగా ఉంటుంది. అందుకు విరుద్ధంగా మనిషి సృష్టించుకున్న మనసు దేవుడికి అత్యంత దూరంలో ఉంటుంది. రకరకాల ఆలోచనలతో మనసు అల్లకల్లోలమైనప్పుడు ‘అబ్బ! ఆలోచనలతో బుర్ర వేడెక్కిపోయింది’ అంటుంటారు చాలామంది. అంటే, సాధారణంగా మనసు తలలో ఉంటుందనీ, అందుకే ఆలోచనా ప్రవాహం అయిన మనసు గజిబిజివల్ల తల వేడెక్కిందని భావిస్తాం. అందుకే, దేవుడు సృష్టించిన హృదయం ‘ఆయనకు’ దగ్గరగా ఉంటే మనిషి సృష్టించిన మనసుతో నిండిన తల ‘ఆయనకి’ దూరంగా ఉంటుంది. మనిషిలోని క్రూరత్వానికి చిహ్నంగా చూపబడే కొమ్ములూ, కోరలూ తలలోనే ఉంటాయి. శరీరంలో మరెక్కడా ఉండవు. అంటే, రాక్షసత్వమంతా తలలోనే దాగి ఉందనికదా! మనిషి దెయ్యంగా వ్యవహరించడానికి అతడి తలే కారణం అని తెలియడం లేదూ!

మనకు మనం సృష్టించుకున్న మనసుకు బానిసలమై దేవుడు సృష్టించిన శరీరాన్ని మరచిపోయాం. తమ శరీరాన్ని గురించి ఎవరికీ పూర్తిగా అవగాహన లేదు. అద్దంలో చూకుంటేనేగాని మన ముఖం ఎలా ఉంటుందో మనకు తెలియదు. అందుకే శరీరం, హృదయం, ఆత్మ దేవుడికి అత్యంత సమీపంలో ఉంటాయి. అందుకే ఏసుక్రీస్తు అన్నాడు

“Thou shall not enter into the Kingdom of Heaven without thyself becoming innocent”

అంటే, నిర్మలమైన, స్వచ్ఛమైన హృదయం కలవారయ్యేంతవరకూ స్వర్గమనే రాజ్యంలోకి ప్రవేశింపజాలరు. ఆ దేవుడి రాజ్యంలోకి ప్రవేశించాలంటే హృదయాన్ని పవిత్రం, నిర్మలం చేసుకోవాలి.

‘భక్తియోగ’తో దేవుడిని చేరుకోగలరు. భక్తి ఎక్కడ పుడుతుంది? నిర్మలమైన,

స్వచ్ఛమైన హృదయంనుండి ఆ భగవంతుడిపై పెల్లుబికిన, సంపూర్ణమైన సమర్పణా భావమే భక్తి. ఇదంతా తల ద్వారానే తెలుస్తుంది. తల ద్వారానే తలకాయను 'డ్రాప్' చేయాలని కూడా తెలుస్తుంది. అంటే, హృదయంతోనే. తలతో కాదు. స్వచ్ఛమైన, నిర్మలమైన హృదయంతో ఉన్నప్పుడు మాత్రమే భగవంతుడిని చేరుకోగలవు. అంటే, శరీరంతో సంపూర్ణంగా ఉన్నప్పుడు, అన్ని ఇంద్రియాలూ (జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాలు) నూటికి నూరుపాళ్ళు ఉన్నప్పుడు మనసనేది దరిదాపుల్లోకి రాకపోవడంవల్ల భగవంతుడి దగ్గరికి చేరుకోగలవు. అప్పుడు నీ శరీరం ఎలా ఉంటుంది? చూసే చూపు, వినే వినికిడి, శ్వాసించడంలో గ్రహించే వాసన, నాలుక ద్వారా గ్రహించే రుచి, చర్మం ద్వారా గ్రహించే స్పర్శజ్ఞానం అన్నీ సంపూర్ణంగా ఉంటాయి. కర్మేంద్రియాలన్నీ కూడా (కాళ్లు, చేతులు, నోరు, జననేంద్రియాలు, మలద్వారం) సంపూర్ణంగా ఉంటాయి. అంటే – జ్ఞానేంద్రియాలూ, కర్మేంద్రియాలూ అన్నీ నూటికి నూరుపాళ్ళు ఉండవలసిన రీతిలో ఉండడం జరుగుతుంది. అప్పుడు దైవత్వం మనలో చోటు చేసుకుంటుంది. దీని ద్వారా ఏమర్థమవుతోంది? దైవత్వాన్ని పొందాలంటే భక్తియోగమే అన్నిటికంటే చక్కని మార్గమని కదా! ఎలాంటి భక్తి యోగం? సర్వేంద్రియాలూ సంపూర్ణంగా అర్పణాభావంతో పని చేస్తున్నప్పుడు దైవత్వం నీలో నిండుతుంది. అందుకే, భక్తియోగ ద్వారా దైవత్వం సిద్ధిస్తుందనే విషయాన్నే అన్ని ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలూ చెబుతున్నాయి – పవిత్రమైన, నిర్మలమైన హృదయంతోనే దైవత్వం సిద్ధిస్తుంది. కానీ, వచ్చిన చిక్కల్లా ఏమిటంటే – అసలు 'భక్తి యోగ' అంటే ఏమిటో చాలామందికి సరియైన అవగాహన లేకపోవడం. అందువల్ల, ఎవరో మీరాబాయి సంపూర్ణమైన భక్తిభావనలో తన హృదయ స్పందనతో పాడుకున్న పాటలనూ, భక్త తుకారాం తన హృదయాంతరాళాల్లోనుంచి పొంగి పొరలిన భక్తి తత్వాన్ని అర్థం చేసుకోకుండా, గ్రహించకుండా కేవలం వాళ్ళు పాడుకున్న పాటలను మనం పాడితే మనకేం జరగదు. అది భక్తియోగ కాదు. అది కేవలం మన తెలియనితనమే అవుతుంది. ఇలాంటి స్థితిలో ఉండడంవల్లనే అసలు మనకు

కావలసిందేమిటో తెలుసుకోలేక పోతున్నాం. ఇప్పటిదాకా మనం తెలుసుకున్నదంతా తల (శిరస్సు) ద్వారానే. ఆ శిరస్సు ద్వారా, మెదడు ద్వారా సంపాదించుకున్న జ్ఞానం ద్వారా తెలుసుకున్నది కూడా ఆ తలను వదిలేయడానికే. ఎందుకంటే, మనసు స్థానం కూడా తలే. తలను వదిలేయడమంటే మనసును వదిలేయడమనే అర్థం.

నిజానికి జీవితంలో మనం బంధింపబడడానికిగానీ, విముక్తి చెందడానికిగానీ మనసే మూల కారణం. అందుకే, "మన: ఏవ మనుష్యాణాం కారణం మోక్ష బంధయో:" – అన్నారు. ఒక్కసారి ఆలోచిస్తే – మనసు ఎప్పుడు మనపై అధికారం చెలాయిస్తుందో (సామాన్యంగా జరిగేది అదే) అప్పుడు మనం రాక్షసులమవుతాం. మనలో కౄరత్వం, రాక్షసత్వం చోటు చేసుకుంటుంది. మనసు పనిచేస్తున్నప్పుడు మనం హృదయంతో కాక తలతోనే పనిచేస్తాం. తలతో పని చేస్తున్నామంటే మనలో పురుష స్వభావాలు పని చేస్తున్నాయన్న మాట. అంటే, మనం పూర్తిగా మనసు అధీనంలో, దానికి బానిసలమై, దాని చెప్పుచేతల్లో పని చేస్తున్నామని అర్థం. అప్పుడు మనసు ఆడించినట్టల్లా ఆడుతూ హృదయ స్పందనలకు దూరంగా ఉంటాం. అలా కాకుండా, ఒకవేళ హృదయంతో పనిచేస్తే, మనసు మనకు బానిసవుతుంది. అప్పుడు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. నిజానికి మనసు ఒక మంచి బానిసే. దాన్ని మన అధీనంలో ఉంచుకుంటే, సంపూర్ణత్వంతో ఉండడం జరిగితే మన ప్రవర్తనలో ఎంతో మార్పు వస్తుంది. రాముడు, కృష్ణుడు, బుద్ధుడు, ఏసుక్రీస్తు – వీళ్ళందరికీ కూడా మనసు ఉంది. కానీ, అది సంపూర్ణత్వంలో ఉండేది. అదే మనకీ, వారికీ ఉన్న తేడా. మనసు పనిచేసే విధానం వారిలో సక్రమంగా, సంపూర్ణత్వంతో వారి అధీనంలో ఉండేది. అప్పుడు వారి ప్రవర్తన కూడా సరియైన రీతిలో ఉండేది.

మనసులో ఏమున్నాయి? ఆలోచనలు – మనసు ఒక ఆకాశం అనుకుంటే (చిదాకాశం) – ఆకాశంలో మేఘాలు సంచరిస్తున్నట్టుగా మనసనే ఆకాశంలో

ఆలోచనలనే మబ్బులు విహరిస్తున్నాయి. నిజానికి మబ్బులు ఆకాశం ఎలా కావో, అలాగే ఆలోచనలు కూడా మనసు కాదు. కానీ, ఆలోచనలే మనసనే భ్రమలో ఉన్నాం మనం. ఆలోచనలతో ఉన్న మనసునే నిర్మలమైన మనసుగా భావిస్తున్నాం. మబ్బులు ఆకాశాన్ని కలుషితం చేయలేవు. అలాగే, ఆలోచనలు కూడా మనసుని కలుషితం చేయకూడదు. ఆ చిదాకాశం స్వచ్ఛమైనదైతే (ఆలోచనలనే మబ్బులు లేకుండా ఉన్నప్పుడు) అందులోనే భగవంతుడు ఉంటాడు. స్వచ్ఛమైన అంతరిక్షంలోనే దేవుడున్నాడు. శివుడు, నారాయణుడు, అల్లా, బుద్ధుడు, స్వర్గంలో ఉన్న తండ్రి - అంతా ఉన్నారు. 'జ్ఞానోదయం' ఉంది. కానీ, మనం ఆ దేవుణ్ణి చేరుకోలేక పోతున్నాం. ఎందుకు? కేవలం ఆలోచనలనే చెత్త నిండిపోయిన మనసే అందుకు కారణం. నిర్మలమైన, స్వచ్ఛమైన మనసు లేకపోవడమే. స్వచ్ఛమైన మనసే దేవుడి రూపం. మనసంటేనే జ్ఞాపకాలు. గతంలో జరిగిన విషయాల జ్ఞాపకాలు. వాటిద్వారానే భవిష్యత్తు గురించిన ఆలోచనలు. ప్రతీదీ గతం తాలూకు జ్ఞాపకాల ద్వారానే జరుగుతోంది. ఆలోచనలు, కల్పనలు, ఊహలే భవిష్యత్తు. అన్నీ మనసునుంచే. పోనీ, ఆ మనసుని సరిగా వాడుకోవలసిన రీతిలో వాడుకుంటున్నామా? ఒక పిల్లనగ్రోవిలా వాడుకుంటున్నామా? లేదు. పిల్లనగ్రోవిలో ఏముంటుంది? కేవలం శూన్యం. అంతా ఖాళీగా ఉంటుంది. మరి, మనసు అలా ఉంటుందా? ఉండదుకదా! దాన్నిండా అనవసరపు ఆలోచనలు, జ్ఞాపకాలు, ఊహలు ఇలాంటి చెత్తతో కూరుకుపోయి ఉంటుంది. ఈ చెత్తంతా మనం నింపుకున్నదే. ఈ చెత్తనంతా తీసివేసి, ప్రక్షాళన చేసుకుని స్వచ్ఛమైన, నిర్మలమైనదిగా మార్చుకుంటే అది నిర్మలమైన చిదాకాశంలా మారుతుంది. అందుకే, ఏసుక్రీస్తు 'Let go off the past' అని చెప్పాడు. హృదయంలో కేవలం ప్రశాంతత, నిర్మలత్వం, నిశ్శబ్దం, అందం నిండుతుంది. ఎలాగంటే – బోర్డుమీద అంతా గజిబిజిగా రాసి ఉన్నప్పుడు ఏదీ సరిగా కనిపించదు. బోర్డుని శుభ్రపరిస్తే అంతా స్పష్టంగా

End of Preview.

Rest of the book can be read @

http://kinige.com/book/Dhyanam+Saranam+Gachchami

* * *